

Superior

HOTEL

Fachmagazin für innovative Hotellerie

www.gwverlag.de
GW
verlag

DEZEMBER 2012 / AUSGABE 4

Prävention gegen Stresssymptome

Hotels bieten Gästen in ihrem Spa- und Wellnessbereich zahlreiche Behandlungen und Anwendungen als Prävention gegen Stresssymptome beziehungsweise damit zusammenhängenden Erkrankungen. Diese können psychische Beschwerden sein, die bei der Häufigkeit der Fehltage von Menschen im Arbeitsleben mit an vorderer Stelle stehen. So suchen Experten immer wieder nach neuen präventiven Maßnahmen gegen Stress. Seit über 20 Jahren am Markt, bietet brainLight ganzheitliche Entspannungssysteme für dessen Abbau. Von deren Potenzial zeugt die Studie „Die Gesundheitsarbeiter“ der Schwenniger Krankenkasse, bei der das Unternehmen aus Unterfranken als Partner zur Seite stand, und deren Ergebnisse zum Stressindex vor und nach einer Anwendung mit einem brainLight-Shiatsu-Massagesessel sowie anschließendem Entspannen audiovisuell über Kopfhörer und Visualisierungsbrille. Resultat: Bei 22 von 27 Probanden mit endgültigem Ergebnis in der Hauptstudie reduzierte sich der Index signifikant um 20 Prozent und damit mit einer Erfolgsquote von 81,5 Prozent – bei geringer Zeit als im Vergleich zu Präventionskursen wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Die Berechnung des Index erfolgte sowohl in der Pilotstudie mit acht als auch in der Hauptstudie mit insgesamt 34 Teilnehmern über jeweils fünfminütige Messungen mit einem Herzratenvariabilitäts-Scanner (HRV) vor und nach der Anwendung. Die Methode basiert auf Messungen des vegetativen Nervensystems über die Herzfrequenz. 924 einzelne Messungen wurden vorgenommen. Ursula Sauer, Geschäftsführerin von brainLight: „Über die Resultate hinaus tragen unsere Systeme dazu bei, dass die Nutzer in einen leistungsbereiten, motivierten und positiv gestimmten Zustand kommen.“ Für Hotelgäste zugänglich, lassen diese sich unter anderem im Zimmer, Tagungs- und Seminarbereich oder bei Veranstaltungen in ein Servicepaket mit Entspannungsmaßnahmen integrieren.



Superior Hotel 4/2012